

ธรรมะใกล้ตัว

dharmat hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๑
๑๒ พ.ย. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dharmaat hand.com>



นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๘๑

ประจำวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

(<http://www.dungtrin.com/mag>)



สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๘
เปิดกรุดังตฤณ	๑๔
ไดอารี่หมอดู	๑๕
ยารักษาใจ	๑๘
ธนาคารความสุข	๒๐
นวนิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๒๓
คณะทำงาน	๒๗



จากใจ บ.ก. ไกลตัว

ดังตฤณ

มีฝรั่งไม่ปรากฏนาม ตั้งข้อสังเกตซ้ำๆไว้อย่างหนึ่งครับ
คือตอนขึ้นเครื่องบิน คุณมักได้นั่งใกล้กับเด็กเล็กที่ร้องไห้จ้า
แล้วก็ได้ที่นั่งเสียห่างจากผู้หญิงที่สวยที่สุดบนเครื่อง

"คุณ" ในความหมายของข้อสังเกตจี๊ๆนี้
หมายถึงคนทั่วไป ที่มีโครชร้ายมากกว่าโครชดี
และหากคุณเป็นหนึ่งในคนที่พยักหน้าว่า
ในทำนองเห็นด้วยกับข้อสังเกตดังกล่าว
ก็แปลว่าคุณเป็น "คุณ" คนหนึ่งในชนหมู่มาก
แต่หากไม่เกิด รู้สึกว่าคุณไม่ได้โครชร้ายอย่างนั้น
เห็นข้อสังเกตนี้แล้วเกิดความกังขาว่าไม่เห็นจริง
นี่ก็แปลว่าคุณน่าจะเป็นหนึ่งในชนกลุ่มน้อยแล้ว

คิดเล่นๆจากข้อเท็จจริงหนึ่ง คือ
เสียงของเด็กที่ร้องไห้จ้านั้น
ต่อให้อยู่ห่างไปสามสี่แถว
ก็รบกวนโสตประสาทของคุณได้ราวกับเด็กเจ้ากรรมนั่งอยู่ติดๆ
แต่สำหรับใบหน้าสวยๆหรือหล่อๆที่คุณอยากเห็น
แม้ห่างไปแค่สองเก้าอี้ มีหนึ่งผู้โดยสารบังอยู่ให้ดูไม่ถนัด
คุณก็จะรู้สึกไม่ต่างอะไรกับที่เขาหรือเธอนั่งห่างไปเป็นโยชน์

ในโลกนอกเครื่องบินก็อย่างนั้น ทุกข์หาง่าย สุขหายาก
ความทุกข์มักหาทางมากระทบกระทั่งคุณจากทุกทิศทุกโอกาส
ส่วนความสุขมักหาทางหลบซ่อนไม่ให้คุณเจอตอนต้องการ
ในที่สุดคุณจะรู้สึกว่าต้องสร้างบารมีอะไรบางอย่างนานพอ
ความทุกข์ถึงจะกลายเป็นสิ่งไกลตัว
และความสุขถึงจะใกล้แค่เอื้อม

ร้อยทั้งร้อยมนุษย์เราจะงงครึบว่าต้องทำอะไรถึงได้ผลอย่างนั้น
พุทธศาสนาเราปฏิบัติขึ้นและตั้งอยู่ก็เพื่อให้หายงง
หากคุณสั่งสมการให้ทาน การรักษาศีล และการภาวนาเจริญสติ
ยิ่งมากขึ้นเท่าไร ก็จะมีเห็นผลขึ้นเท่านั้น

ท้ายที่สุดหลังจากทำบุญมาถึงขั้นของการเจริญสติ
คุณจะมีเสียงแห่งความพึงชานในหัว
อาจน่ารำคาญและรบกวนจิตใจยิ่งกว่าเสียงเด็ก
ถ้าเสียงพึงชานในหัวสงบได้อย่างเดียว
แม้ยังมีเสียงเด็กรบกวนโสตประสาท
ความทุกข์ก็เกิดได้เท่าที่โสตประสาทจะก่อให้เกิดมันเกิด
แต่ใจจะไม่กระวนกระวายและส่งเสียงแข่งกับเด็กกร้อง
ให้ทุกข์ทวีตัวเพิ่มขึ้นโดยใช่เหตุ

นอกจากนั้น แม้ตาจะยังติดการเห็นคนรูปสววยรวยเสน่ห์
แต่ถ้าใจไม่เอามาติดต่อ
คุณก็จะมีแต่ความสุขในขณะที่ของการเห็น
แต่ไม่กระวนกระวาย ไม่เป็นทุกข์เพราะความอยากเห็นอีก

บุญขั้นสูงสุดของพุทธศาสนา
คือการทำให้คุณยกระดับความพอใจไปเป็นคนละเรื่องจริงๆ
ความพอใจอยู่เฉพาะกับสิ่งที่อยู่ตรงนี้ เดี่ยวนี้เอง
ที่ทำให้ใจคุณสงบได้อย่างต่อเนื่อง
กับทั้งเห็นได้ตามจริงว่าภาวะปัจจุบันปรากฏอยู่เช่นไรก็ตาม
ภาวนานั้นจะต้องเสื่อมหายคลี่คลายเป็นอื่นในไม่ช้า
ความไม่ยึดแม้ "เดี๋ยวนี้" ว่าเป็นของเรานั้นแหละ
คือแก่นสารธรรมที่พุทธศาสนาต้องการให้เรารู้ด้วยใจ

ดั่งตฤณ

พฤศจิกายน ๕๒

.....

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

'วิปัสสนา' แปลว่า 'การเห็นอย่างยอดเยี่ยม'
เห็นอะไร? อย่างไร? จึงได้ชื่อว่าวิปัสสนา
พบคำตอบที่คอลัมน์ "ธรรมะจากพระผู้รู้" ค่ะ (-/-)

เมื่อผลทุกอย่างล้วนเกิดมาจากเหตุ
แล้วเหตุแบบไหนกัน ที่ส่งผลให้คนหนึ่ง
ต้องพบกับความโชคร้ายอยู่เสมอๆ * _ !
คอลัมน์ "เรื่องสั้นอิงธรรมะ"
พบเรื่องสั้นอ่านสนุกจาก "คุณธีระวัฒน์"
ในตอน "ช่วยข้าช่วยซาก" ค่ะ

กรรมคือเจตนา เจตนาคือกรรม
การเลือกประกอบอาชีพแบบใดแบบหนึ่ง
ก็ถือเป็นการทำงาน
และกรรมนั้นๆ ก็จะเป็นสิ่งกำหนดชีวิตเราต่อไปนะค่ะ
คอลัมน์ "ไดอารี่หมอดู" ฉบับนี้
อ่านเรื่องกรรมกับการเลือกอาชีพ
พร้อมข้อคิดดีๆ จาก "หมอฟีร์" เช่นเคยค่ะ

และขอแนะนำคอลัมน์ใหม่
ที่จะมาเพิ่มสีสันให้กับนิตยสารอีก ๓ คอลัมน์ค่ะ ^ _ ^
ได้แก่ "ดั่งตถุณวิสัยชา ฉบับ เปิดกรู", "ธนาคารความสุข" และ "ยารักษาใจ"

เริ่มจากคอลัมน์ "ดั่งตถุณวิสัยชา ฉบับเปิดกรู"
ฉบับนี้ "คุณดั่งตถุณ" จะมาตอบข้อสงสัยที่ว่า
ความง่วงเป็นเวทนาหรือไม่?

คอลัมน์ "ธนาคารความสุข" โดย "คุณ aston27"
ขอประเดิมด้วยเรื่อง "มองโลกในแง่ร้าย หรือมองตามความเป็นจริง (ตอนที่ ๑)"

และคอลัมน์ "ยารักษาใจ" โดย "คุณวิลาสินี"
พบกับเรื่อง "Photo 51 วงกลมหลังโลก" ค่ะ

.....

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- สำนักพระราชวัง ได้แจ้งหมายกำหนดการ
พระราชทานเพลิงศพหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ
โดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ จะเสด็จพระราชดำเนินมาถวายเพลิงศพ
ในวันจันทร์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๒
ณ วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
สำหรับท่านที่สนใจร่วมสมทบทุนจัดพิมพ์หนังสือที่ระลึก
ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงปู่เหรียญ
ทางคณะผู้จัดทำ จะปิดยอดสมทบทุนการทำหนังสือ
ในวันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ นี้เท่านั้นนะคะ
อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ

<http://luangpumun.org/luangpurian/>

- ข่าวดีสำหรับชาวเชียงใหม่ค่ะ ^_^
คุณดังตฤณ จะไปบรรยายที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
อาคารราชนครินทร์ ห้อง ๔๐๑ ชั้น ๔
ในวันที่ ๒๕ พ.ย. ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐- ๑๕.๐๐ น.
หากมาเป็นกลุ่มมากกว่า ๑๐ ท่าน กรุณาแจ้งที่ sirijits@gmail.com
เพื่อจัดเตรียมสถานที่ไว้ล่วงหน้า
หากจำนวนน้อยกว่านั้น สามารถมาได้เลย
โดยไม่ต้องจองที่หรือลงทะเบียนค่ะ

- มีน้องๆ ที่โรงเรียนถูกน้ำท่วม กำลังต้องการความช่วยเหลือด่วนค่ะ
โรงเรียนบ้านดอนชัยชนะ เป็นโรงเรียนขนาดเล็ก
ตั้งอยู่ในหมู่บ้านป่าทุรกันดาร ห่างไกลความเจริญ
ใน อ.นาจะหลวย จ.อุบลราชธานี
เป็นพื้นที่ติดชายแดนประเทศลาว กำลังประสบปัญหาน้ำท่วม
ท่านที่ต้องการบริจาคสิ่งของ เครื่องเขียน เสื้อผ้ากันหนาว ฯลฯ ให้น้องๆ
สามารถฝากได้ที่คุณยอด ตามที่อยู่ด้านล่างนี้ค่ะ

๑. ศูนย์การเปลี่ยนนาชาติ สาขามหาทุน

เลขที่ ๘๘๘ อาคารมหาทุนพลาซ่า (ฝั่งทางเข้ารถ)

ชั้น ๑ ห้องที่ ๑๒ ถ.เพลินจิต

โทร ๐๒-๒๕๕-๗๔๕๐, ๐๒-๒๕๕-๔๓๐๗

(เปิดทำการ จ. - ศ. เวลา ๐๘.๐๐- ๑๗.๐๐ น., ส. เวลา ๐๘.๐๐- ๑๖.๐๐ น.)

๒. ร้านศฤงคาร เจมส์แอนจิรวเอรี่

Saringkan Gem & Jewelry Gallery

<http://www.saringkan.com>

ชั้น ๑ เซ็นทรัลเวิลด์ Dazzle Zone (หยุดวันจันทร์)

เวลาทำการ ๑๐.๐๐- ๑๘.๐๐ น.

และสามารถติดตามความคืบหน้าได้ที่นี้คะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=37164&st=0>

- สำหรับคุณผู้อ่านที่ต้องการติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวต่างๆ
ของนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับแกรนด์
ขณะนี้ ทีมงานได้เพิ่มช่องทางที่ Facebook และ Twitter แล้วนะคะ

Facebook:

<http://www.facebook.com/pages/hrrma-kil-tw-dharma-at-hand/168604352869>

Twitter:

<http://twitter.com/dharmaathand>

อย่าลืมมาเป็นสมาชิกกันนะคะ ^_^

.....

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ <http://www.dlitemag.com>

สวัสดีค่ะ (^,)



ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช

ถาม: ภาวนาอย่างไรถึงจะเรียกว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาคะ

คำว่าวิปัสสนาเนี่ยะ มาจากคำสองคำนะ

คำว่า “วิ” ตัวหนึ่ง คำว่า “ปัสสนา” คำหนึ่ง

“ปัสสนา” แปลว่าการเห็น “วิ” ตรงกับคำว่า วิเศษ

เห็นอย่างยอดเยี่ยมเลย เห็นอะไร? เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ถึงจะเรียกว่าวิปัสสนา

งั้นเราคอยรู้สึกกายรู้สึกใจนะ เห็นกายมันทำงาน เห็นกายมันยืน มันเดิน มันนั่ง มันนอน ใจเราเป็นดูมัน เราเห็นจิตใจเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง เต๋ยวสุข เต๋ยวทุกข์ เต๋ยวดี เต๋ยวร้าย คอยดูเฉยๆ อย่าไปบังคับมันนะ

ก่อนจะรู้ก็อย่าไปจงใจจะรู้ พวกเราบางคนภาวนาแล้วเครียดเพราะว่าเราทำผิด

บางคนภาวนาเครียดเนี่ยะ เพราะว่าก่อนจะรู้เนี่ยะจงใจจะรู้

เวลาคิดถึงการปฏิบัติก็เริ่มต้นด้วยการสังจิตไปดู

แกว่งใหญ่ เทียวหาใหญ่ ว่าจะดูอะไรดี ใครเคยเป็นไหม

เวลาจะดูจิตนะ เริ่มต้นด้วยการพยายามไปดู ว่าตอนนี้มีอะไรให้ดู อย่างนี้ผิดนะ

ต้องให้ความรู้สึกเกิดก่อนแล้วค่อยรู้เอา

โลภขึ้นมาแล้วรู้ โกรธขึ้นมาแล้วรู้ หลงขึ้นมาแล้วรู้

ให้ความรู้สึกเกิดก่อน แล้วค่อยรู้ อย่าไปจงใจดีกรอดู

ถ้ารอดูเมื่อไหร่จะ เฝง ใจจะนิ่งๆ ที่่อย ใช่มั้ยได้

งั้นเราอย่าไปดักดู ให้ความรู้สึกเกิดก่อนแล้วค่อยรู้

โกรธขึ้นมาแล้วรู้ว่าโกรธ โลภขึ้นมาแล้วรู้ว่าโลภ หลงขึ้นมาแล้วรู้ว่าหลง

เห็นไหม ให้มันเกิดขึ้นก่อน งั้นเราไม่ได้ห้ามโกรธนะ

โกรธก็ได้ โลภก็ได้ หลงก็ได้ เราไม่ได้ห้ามหรือ

มันเกิดขึ้นมาแล้วเรารู้ แต่วู้วๆ ไม่ใช่เมื่อวานโกรธวันนี้ถึงจะรู้ อันนี้เข้าไปใช้ไม่ได้

โกรธมาแล้วสามนาที่ยังไม่ทันจะหายโกรธระลึกขึ้นได้ละ โอ้...โกรธนี้ อย่างนี้ใช้ได้

แล้วเวลาเราเห็นสภาวะอันใดขึ้นมา เช่นเราเห็นความโกรธเกิดขึ้น อย่าไปจ้องใส่มัน

ดูห่างๆ ดูเหมือนดูคนเดินผ่านหน้าบ้านเรา

อย่าไปวิ่งตามไปดูเค้า ดูสบายๆ อย่าถล่มลงไปดู

พอดูเห็นสภาวะใดๆ แล้วนะ ขึ้นสุดท้าย อย่าไปแทรกแซงมัน
รู้แล้วจบลงที่รู้เลย เช่นความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่ต้องหาทางทำให้หาย
ความโลภเกิดขึ้นก็ไม่ต้องหาทางทำให้หาย
ความสุขเกิดขึ้นก็ไม่ต้องหาทางรักษา นี่เป็นการดูที่ถูกต้อง
ก่อนจะดูอย่าเที่ยวแสวงหา มีอะไรเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยดูเอา
ระหว่างดูอย่าถลาลงไปจึงจะกลายเป็นการเพ่ง
เมื่อดูแล้วเห็นแล้วนะอย่าเข้าไปแทรกแซง
ดูทุกอย่างที่เกิดขึ้นมา มันจะผ่านมาแล้วผ่านไปให้เราเห็นเอง อย่าเข้าไปแทรกแซง

เราไม่ได้ฝึกเอาดีนะ เราไม่ได้ฝึกเอาความสุข ไม่ได้ฝึกเอาความสงบ
ความดี ความสุข ความสงบ ก็ดีเหมือนกันแหละ แต่ดีนิดหน่อย
สิ่งที่เราต้องการฝึกให้ได้มาคือความฉลาด ความรู้ ความเข้าใจ
เราจะฝึกให้เกิดความฉลาด ให้เห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นมานี้เป็นของชั่วคราวทั้งสิ้นเลย
เกิดขึ้นมาแล้วอยู่ได้ไม่นานก็ต้องหายไป
เราต้องการเห็นตรงนี้นะ ไม่ได้ต้องการเห็นอย่างอื่น
ถ้าพูดแบบภาษาพระนะบอก “ยังกิญจิ สมุตทปะวัณณัง สัพพันตัง นิโรธะวัณณันติ”
เราฝึกเพื่อให้เห็นว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา

เพราะฉะนั้นความโลภเกิดขึ้นได้ไหม เกิดได้
เรารู้ไป ความโลภเกิดเราก็รู้ เราก็จะเห็นเลยมันอยู่ชั่วคราวแล้วมันก็ดับไป
ความโกรธเกิดได้ไหม ก็เกิดได้นะ มันอยู่ชั่วคราวแล้วมันก็ดับ
ความหลงเกิดได้ไหม เกิดได้ อยู่ชั่วคราวแล้วมันก็ดับ

การที่เราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในใจเรานี้เป็นของชั่วคราวเนี่ยะ
เราเห็นซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงวันหนึ่งจิตมันจะเกิดปัญญาขึ้นมา
มันจะรู้เลยว่า ความสุขก็ชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลก็ชั่วคราว อกุศลก็ชั่วคราว
ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราว นี่เราฝึกมาจนมาเห็นตรงนี้นะ

ถ้าเราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตเราเป็นของชั่วคราวเนี่ยะ ความทุกข์จะหายไปเยอะเลย
ต่อไปนี่เราจะไม่ต้องดิ้นรนหาความสุขมากมายแล้ว
ทุกคนในโลกนะดิ้นตะเกียกตะกายอยากได้ความสุขมา
อยากได้ความสุขนะ สมมุติว่าอยากมีเมียสวยๆ สักคนนะดิ้นรน
ได้มานะความสุขมันชั่วคราวนะ เดียววันหนึ่งก็บ่นละ
โอ้...แ่ง่าย ตายยาก พุดมาก กินจุ ดูอย่างกับหมา

อะไรอย่างนี้ผู้ชายมันจะนิทาเมีย แต่ความจริงกลัวเมียนะ เกิดทุนขึ้นหิ้ง แต่เวลาเจอเพื่อนจะทำเก่งไว้ก่อน

ผู้หญิงก็ชอบนิทาสามี ชี้เกียจ สกปรก อะไรก็ว่าไป กินแต่เหล้าอะไรอย่างนี้ว่าไป

ความสุขเนี่ยะมันชั่วคราว ไม่มีหรือความสุขนานๆ

อย่างเวลาเราได้มือถืออันใหม่ รู้สึกใหม่มีความสุขใช้ใหม่ อยู่ไม่นานก็ความสุขก็หายไป

ความทุกข์ก็ชั่วคราวนะ ความทุกข์ก็ไม่นานหรือ

กลัวใจอะไรนะ รู้ไปเฉยๆเดี๋ยวก็หายไป

ไม่มีหรือความทุกข์ถาวรไม่มี ความสุขถาวรก็ไม่มี

กุศล อกุศล ก็ไม่มีนะที่ถาวร เราเห็นแล้วทุกอย่างเกิดชั่วคราว

ต่อไปพอความสุขเกิดขึ้นนะเราจะไม่หลงระเหิงแล้ว เรารู้ว่าชั่วคราว

แล้วก็ไม่ต้องดิ้นรนเพื่อแสวงหามันด้วย หามาทำไมของชั่วคราว

ความทุกข์เกิดขึ้นนะเราก็ไม่ทรมันทรมาน เรารู้แล้วว่าความทุกข์ก็เป็นของชั่วคราว

แล้วความทุกข์เกิดขึ้นเราก็ไม่เกลียดมันนะ แล้วก็พยายามต่อต้านมันด้วย

รู้มันเฉยๆ พอใจของเราหมดความดิ้นรนเรียกว่ามันไม่สร้างภพ

ใจที่สร้างภพคือใจที่มันดิ้นรน ใจที่ไม่สร้างภพนะใจจะมีความสุขขึ้นมา

หมดความดิ้นรนหมดความปรุงแต่ง

หลวงพ่อดองเทศน์เร็วชนิดหนึ่ง เพราะว่าพลังงานของเด็กเนี่ยะมีจำกัดมากเลย

เด็กส่วนใหญ่เริ่มหิวแล้ว และเด็กอีกส่วนใหญ่เริ่มง่วงแล้ว

รวมความแล้วเนี่ยะส่วนใหญ่เลย หิวและง่วง เลยต้องเทศน์แบบลู่ๆชนิดหนึ่ง

สรุปง่ายๆนะเด็กๆทั้งหลาย การภาวนาเนี่ยะไม่ยากอะไร

อย่าไปคิดว่าต้องเดินจงกรม นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืนไม่ใช่

เมื่อไหร่เดินอย่างมีสตินะเรียกว่าเดินจงกรม

อย่างเราเดินไปโรงอาหารเนี่ยะ เดินอย่างรู้เนื้อรู้ตัวไปนี่เราปฏิบัติธรรมอยู่แล้ว

เรานั่งอยู่ตอนนี้นะเราก็นั่งอยู่ใช้ไหม ถ้าเรานั่งใจลอยก็ใช้ไม่ได้

ถ้าเรานั่งแล้วก็คอยรู้ทัน จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้ทัน ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก

คอยรู้ไปเรื่อย นี่ก็เรียกว่าเราปฏิบัติอยู่แล้วเรานั่งสมาธิอยู่แล้ว

ส่วนนั่งทำนี่แล้วก็เคลิ้มๆไป หรือไปนั่งเครียดๆอยู่ไม่เรียกว่าปฏิบัติหรือนั่งสมาธิหรือ

เดินจงกรมแล้วก็ใจลอยไปหรือใจเครียดๆ ขึ้นมาก็ไม่เรียกว่าเดินจงกรม

การปฏิบัติธรรมให้มีสติ มีสติคอยรู้ความเปลี่ยนแปลงของใจตัวเองไป

ฝึกนะหลวงพ่อดอง ใช้เวลาไม่นานหรือ

หลวงพ่เรียนจากหลวงปู่ดูลย์ ๗ เดือนเอง มาดูใจตัวเอง
ดูผิดอยู่ ๓ เดือน ดูผิดตรงพยายามบังคับจิต
ไปเรียนจากหลวงปู่ดูลย์ปี ๒๕๒๕
เด็กๆยังไม่เกิดมั้ง ๒๕๒๕ เกิดหรือยัง ยังไม่เกิดหรือนักเรียนอายุยังไม่ยี่สิบเลย
หลวงพ่ไปเรียนจากหลวงปู่ดูลย์นะ ท่านสอนให้ดูจิตตัวเอง
ไปเรียนวันที่ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ ไปหาท่าน กลับมานะมาดูอยู่ ๓ เดือน
ดูนะจิตหนักๆก็แถมให้เบาๆ จิตไม่สลายนะทำให้มันสลาย
จิตเป็นอย่างนี้แก้อย่างนี้ๆ แก่ไปเรื่อย
จัดการจนกระทั่งแหม ใจเราสลายเก่งเรารู้สึกเก่งแล้วนะ
ไปหาหลวงปู่ดูลย์ครั้งที่สอง ใช้เวลา ๓ เดือนแล้ว
ไปถึงไปส่งการบ้านท่านนะท่านบอกว่า ดูผิดแล้ว
ไปยุ่งกับอารมณ์ ไปแทรกแซงมัน ไปตัดแปลงสภาวะตัดแปลงอารมณ์
เช่นมันโลภขึ้นมาทำอะไรจะหายโลภ มันโกรธทำอะไรจะหายโกรธนะ
มันใจลอย ทำอย่างไรจะไม่หลงเลย นี่พุทโธๆที่จะไม่ให้หลงเลย
พยายามแทรกแซง มันหนักๆ ก็หาทางทำให้เบา
พยายามจะเอาดี ท่านบอกว่านี้ไม่ได้ปฏิบัติหรอก
ไม่ได้ดูจิตหรอก แต่ไปแทรกแซงมันไปบังคับจิต ให้ไปดูใหม่
หลวงพ่มาดูใหม่ ๔ เดือน รู้แล้วว่าเราต้องไม่แทรกแซง
มันโลภก็รู้ มันโกรธก็รู้ มันหลงก็รู้ มันฟุ้งซ่าน มันหตู่ มันดีใจ มันเสียใจ
มันกลัว มันอิจฉา มันกังวล มันมีความสุข มันมีความสุข ทุกข์ มันมีอะไรรู้ลูกเดียวเลย
หลวงพ่รู้อย่างนี้ ๔ เดือน ใช้เวลา ๔ เดือนเอง ไม่มากอะไร
พวกเราไปฝึกเอานะ บางคนอาจจะเดือนหนึ่งเข้าใจแล้ว
ดูไปเรื่อยเราจะเห็นทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ
ใหม่ๆเรายอมรับไม่ได้นะ ความทุกข์เกิดเนี่ยะ เรายอมรับไม่ได้เราอยากให้ดับเร็วๆ
ความสุขเกิดแล้วก็ยอมรับความจริงไม่ได้ เราอยากให้ความสุขอยู่นานๆ
ทั้งๆที่ทุกอย่างมันดับไปตามเหตุตามผลตามเวลาของมัน
งั้นเราดูของจริงในใจเราเรื่อยๆนะ วันหนึ่งปัญญามันเกิด
มันเห็นเลยทุกอย่างเกิดแล้วดับหมดเลย
ถ้าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ใจยอมรับความจริงตรงนี้ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในชีวิตเราเราจะไม่กลุ้มใจแล้ว
แผนเราถึงต้องกลุ้มใจใหม่ มีแผนมันก็ของชั่วคราวนะ
มันไม่ทิ้งเราวันนีไปแต่งงานกับมันนะ วันหนึ่งมันก็ตายไป หรือไม่เราก็ตายจากมันก็ต้องทิ้งกันอยู่ดีแหละ

ทุกอย่างมันชั่วคราวนะ เพียงแต่ชั่วคราวบางอันมันหลายสิบปีหน่อย หลายสิบปีแห่งความทุกข์ทรมาน
งั้นไม่มีหอรอกของถาวร ถ้าเมื่อไหร่ใจเรายอมรับความจริงตรงนี้ได้ใจเราจะทุกข์น้อยมากเลย

พวกเด็กๆ หลวงพ่อให้การบ้านแล้วนะ ไปดูใจของเราบ่อยๆ
ให้เห็นเลยทุกอย่างในใจเรานี้ชั่วคราว อย่าคิดเอานะ ดูของจริง
ดูความโลภเกิดขึ้น ดูซิเธอจะอยู่ได้นานไหม ดูเรื่อยๆ
แต่อย่าจ้องใส่นะ ถ้าจ้องมันจะนิ่งไปหมดเลย ไม่ดี
แค่รู้สึก แค่รู้สึกเอาเท่านั้น
ความโกรธเกิดขึ้นมาก็รู้ อ้อ มันโกรธแล้วนะ
อย่าไปจ้องใส่ตัวความโกรธนะ แค่รู้ อย่าไปเพ่งใส่
เวลาเพ่งใส่นี้นะ จิตเราจะเคลื่อนเข้าไปเกาะนิ่งๆ อันนี้ใช้ไม่ได้
เราแค่รู้ ใจเราอยู่ต่างหากนะ เราเห็นความโกรธเหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน
เห็นความโลภ ความหลง ความสุข ความทุกข์ เหมือนคนเดินผ่านอยู่ห่างๆ
เราเดินอยู่สบายๆ อย่าเข้าไปคลุกวงใน ดูแบบวงนอกไว้
ดูอย่างนี้เรื่อยๆ วันหนึ่งปัญญามันเกิด
ปัญญามันสรุปได้เลย จิตจะเข้าใจความจริงเนี่ยะ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของชั่วคราว
ถ้าวันใดที่เราเห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา
ใจยอมรับความจริงตรงนี้ได้เมื่อไหร่เรียกว่าพระโสดาบัน
เราอย่าไปวาดภาพพระโสดาบันเอาไว้สักลับนะ
คือต้องนั่งสมาธิเก่ง เดินจงกรมได้รู้ได้ ไม่จำเป็นหอรอก
พระโสดาบันบางองค์พิจารณาเดินไม่ได้ก็มี ไม่ใช่ต้องเดินได้ตลอด
บางองค์ก็นอน เป็นอัมพาตนอนป่วยอยู่ แค่ว่าภาวนาของเค้าได้เห็นไหม
ไม่จำเป็น มันอยู่ที่ว่าเค้ามีสติรู้ทันทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเค้าไหม
ถ้าเค้ามีสติรู้ทันทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเค้า โดยที่เค้าไม่เข้าไปแทรกแซงไม่ไปเพ่งจ้องนะ
ไม่แทรกแซง ไม่เพ่งจ้องนะ แล้วก็ไม่แทรกแซง
ไม่นานเค้าก็จะเห็นความจริงว่าทุกอย่างชั่วคราว ทุกอย่างเกิดแล้วดับ

ต่อไปนี่อะไรเกิดขึ้นในชีวิต จะไม่กังวลมากแล้ว
ร่างกายเราจะแก่ ร่างกายเราจะเจ็บ ร่างกายเราจะตาย
เพื่อนรักของเราจะตาย เพื่อนรักของเราจะย้ายโรงเรียนอะไรอย่างนี้
ครูที่เราชอบคนนี้จะไม่อยู่แล้วจะเกษียณแล้ว ครูที่เราเกลียดนี้ยังหนุ่มอยู่ต้องอยู่อีกนานอะไรอย่างนี้
ใจเราก็จะไม่กังวลนะ ถ้าครูคนไหนเราเกลียดนะ วันหนึ่งก็ต้องจากกันใช้ไหม

เราไม่จากครู ครูก็จากเรา ทุกอย่างในชีวิตนี้ชั่วคราวหมดเลย
ถ้าเห็นได้แบบนี้ความทุกข์จะหายไปเยอะเลย

ทุกวันนี้คนเราดิ้นรนมีความทุกข์ขึ้นมามากมาย
ดิ้นรนขึ้นมามากมายนะ เพราะอยากได้ของไม่จริง
อยากได้ของที่เที่ยง อยากได้ของที่มีแต่ความสุข
อยากจะทำร่างกาย บังคับใจ บังคับโลกนี้ให้อยู่ในอำนาจให้ได้ มันเป็นอย่างที่มันไม่มีจริง
ของจริงคือมันไม่เที่ยงนะ ของจริงคือมันมีแต่ทุกข์
ของมันจริงๆคือมันบังคับไม่ได้ คอยรู้อย่างนี้เรื่อยๆนะพวกเด็ก
สอนเด็กสอนแค่นี้พอแล้ว

พวกเด็กๆ ที่ภาวนา รู้สึกใหม่ใจเราเปลี่ยนแปลง
รู้สึกใหม่ มีความสุข รู้สึกใหม่
แล้วรู้สึกใหม่มันเหมือนเราตื่นขึ้นมาจริงๆ
นี่ออกหรือยัง แต่เดิมนะเรานึกว่าเราตื่นนะ แต่จริงๆไม่ตื่นหรอก
เราฝันอยู่ทั้งๆที่ร่างกายนี้ล้มตาอยู่
แต่ตอนนี้เราภาวนา เริ่มภาวนาเป็นนะ มันเหมือนกับใจเราตื่นขึ้นมาจริงๆ
ภาวนาได้ดีเยอะเลยนะเด็กๆหลายคนเลย ดีๆเยอะเลยเด็กๆ ใครสอนมาเนี่ยะ
เขาเรียกว่าครูดีนะ ดีหลายคนเลย

วันที่ ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๒ (ส่วนที่สอง)
สวนสันติธรรม

เปิดกรุตั้งตฤณ

ถาม : ความง่วงเป็นเวทนาหรือเปล่าครับ

ผู้ถามเคยลือกอาการง่วงได้ประมาณ ๒-๓ ครั้ง

จึงสงสัยว่านี่คือเวทนาหรือไม่เนื่องจากมีอาการเป็นไปตามไตรลักษณ์ครับ ?

ความง่วงเป็นนิเวรณครับ

เป็นอุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าในการภาวนา

ปิดบังไม่ให้เห็นความจริง คือไม่เห็นปัจจุบันของกายเป็นไตรลักษณ์

ไม่เห็นปัจจุบันของใจเป็นไตรลักษณ์

ตัวความง่วงเองอาจหายไปเมื่อมีสติเข้ามาแทนที่

คือมีอาการรู้ มีอาการเท่าทันสภาพกต สภาพหนัก หรือสภาพหม่นของความง่วงนั่นเอง

ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรม มีความไม่เที่ยงเหมือนกันกับสภาวะอื่นๆ

เมื่อสติเข้ามาแทนที่ความง่วง สิ่งที่เหลือคือความตื่น

ส่วนเวทนานั้น เว้นแต่พระอรหันต์เข้านิโรธสมาบัติ

จะเกิดขึ้นกับทุกสภาพจิตอยู่แล้ว

โดยทั่วไปเมื่อเกิดสภาพกตหน่วงบิบบคั้นของความง่วง

เวทนาจะเป็นทุกข์เมื่อใจฝืนต้านความง่วงอยู่ เราสามารถกำหนดรู้ความง่วงผ่านทุกขเวทนามก็ได้

เวทนาจะเป็นสุขเมื่อใจไหลตามความง่วงอยู่ เราสามารถกำหนดรู้ความง่วงผ่านสุขเวทนามก็ได้

การลือกอาการง่วงนั้นไม่น่าจะเป็นไปได้ครับ

เพราะเท่ากับเราใช้ความง่วงเป็นอารมณ์ทางสมถะ

แต่การ "รู้ทันสภาพง่วง" แง่ใดแง่หนึ่ง เห็นมันสักแต่เป็นสภาวะธรรม

ที่จะแสดงความไม่เที่ยงในทันทีที่ถูกรู้ อันนั้นจะเป็นอารมณ์ทางวิปัสสนา

สำคัญคือจิตต้องประกอบด้วยสติปัญญาเห็นชัดตามจริง

ว่าสิ่งใดถูกรู้ สิ่งนั้นไม่ใช่จิต

สิ่งใดเกิดขึ้นด้วยเหตุ สิ่งนั้นย่อมดับสลายลงเป็นธรรมดา



ไต่อาวีหมอดู

ไต่อาวีหมอดูประจำฉบับที่ ๘๑

หมอดูพีร์

พฤศจิกายน ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไต่อาวีหมอดู

ช่วงนี้เข้าสู่ฤดูหนาว อากาศเย็นลงทันทีแบบไม่ให้เห็นได้ตั้งตัวกันเลยคะ ดูแลร่างกายให้อบอุ่นต้อนรับลมหนาวกันหน่อยนะคะ สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับห้วอกคนเป็นพ่อเป็นแม่มาฝากคะ

สองสามอาทิตย์ที่ผ่านมามีคุณพ่อคุณแม่ของลูก ๆ มาดูดวงกันเยอะมากเลยคะ แต่ละคนทำงานหนักส่งลูกเรียนให้สูงกว่าตัวเองทั้งนั้น มักจะมีคำถามว่าลูกจะมีดวงไปเรียนต่างประเทศไหม หรือไม่อย่างนั้นจะถามว่าลูกจะลำบากไหม

รายล่าสุดมีผู้ชายคนหนึ่งมาดูดวงท่าทางตอนมานั่งค่อนข้างเคร่งเครียดในชีวิตมาก จิตใจหนักต้อไปด้วยความทุกข์ใจ ถามวันเดือนปีเกิดพี่เขา คำนวณออกมาเสร็จ ดูในดวงไม่เห็นมีดวงต้องลำบากเรื่องการเงินอะไรเลย ดวงครอบครัวไม่มีดวงลำบาก ญาติ ๆ ฟังพาอาศัยได้ มีปัญหาอยู่อย่างเดียวกับดวงโชร้อออกมาคือดวงงานชนดาวเคราะห์ห้ชื่ออิ ในตำราโหราศาสตร์คำว่าอิ มีความหมายว่าพบอุปสรรคปัญหาได้ง่าย งานจะหนักหรือเจอศัตรูร้าย หรือได้งานที่ทำผิดศีลได้ง่าย ในตอนนั้นพันธงไม่ถูกเลยเหมือนกันว่าจะเกี่ยวกับเรื่องอะไร เลยถามว่าพี่คะมีความทุกข์เกี่ยวกับอาชีพเรื่องอะไรอยู่หรือคะ เพราะดวงชีวิตพี่เรื่องอื่น ๆ ไม่มีอะไรมาก มีแต่ดวงการทำงานชนกับดาวอินี้แหละคะที่เป็นปัญหาที่สุด ซึ่งบอกความหมายไปอย่างที่บอก พี่เขารีบตอบออกมาว่า ใช่ครับ ผมทุกข์ใจเกี่ยวกับเรื่องการเงินของผมนี้แหละครับ กำลังสับสนมาก ๆ ไม่รู้จะหาทางออกยังไงดีขอเล่าเลยละกันนะครับ ตอนนั้นผมทำอาชีพที่ต้องฆ่าสัตว์ทุกวันผมมีจิตใจอยากจะทำเล็กิจการที่ทำอยู่ไม่มีปัญหาเรื่องเงินหรือเรื่องบริวารเลย ที่ทุกข์เพราะเริ่มมาศึกษาธรรมปฏิบัติธรรมเริ่มเกิดความรู้สึกร้อนใจมากที่ต้องฆ่าสัตว์ทุกวันจิตใจมันกระสับกระส่ายเร้าร้อนเป็นทุกข์สับสน อยากจะเลิกทุกวัน แต่ก็ยังเป็นห่วงที่บ้านโดยเฉพาะลูกผมครับ อาชีพนี้ค่อนข้างทำกำไรได้ดีมากอยากจะเก็บเงินไว้ให้ลูกอีกสักก้อนหนึ่ง ซึ่งความจริงตอนนี้ผมก็มีเงินก้อนหนึ่งแล้วซึ่งไม่เดือดร้อนแน่นอน ห่วงแค่ลูกเท่านั้น จิตใจเกิดความทุกข์มากถ้าจะทำต่อไป

ตอนนั้นถามกลับไปว่าพี่คะแล้วเราจะแน่ใจได้แค่ไหนว่าเด็ก ๆ จะรักษาสมบัติที่พี่หาไว้ได้ เมื่อสองสามวัน

ก่อนมีพี่ผู้หญิงคนหนึ่งมาดูดวงด้วย เธอกำลังจะหย่ากับสามีเธอเพราะทะเลาะกันเรื่องเงินมรดกผู้ชายที่ได้มามีสิบล้านจากพ่อของเขาที่เพิ่งเสียสองปีก่อน ดวงการเงินของทั้งคู่เสียหายอย่างรุนแรง ทั้งคู่ใช้เงินยี่สิบล้านหมดภายในสองปี นี่เป็นสาเหตุทำให้ทั้งสองคนทะเลาะถึงขั้นจะหย่ากัน ดังนั้นการคิดว่าจะหาเงินทิ้งไว้ให้ลูกสักก้อนหนึ่งคิดถูกแล้วหรือคะ พ่อแม่ส่วนใหญ่ในยุคความเจริญทางวัตถุ คิดแบบนี้กันค่อนข้างเยอะมาก ยอมทำงานหนักเพื่อจะหาเงินให้ได้มาก ลูกจะได้สบายกาย จะได้ไม่ต้องเหนื่อยกายทำงานหนักเหมือนพ่อแม่ ลงทุนซื้อบ้านหลังละสิบล้านผ่อนเดือนละสามหมื่น ทำงานกลับบ้านเห็นหน้าลูกตอนหลับแล้ว ซื้อบ้านหลังสิบล้าน ให้แม่บ้านอยู่ดูแลลูกตัวเอง ลืมที่จะให้ความสุขทางจิตใจแก่ลูกคิดว่าเงินจะทำให้เด็ก ๆ สบายทางร่างกาย กำลังคิดผิดอย่างมหันต์ เราต้องสอนให้ลูกเป็นคนมีศีลเพราะการรักษาศีลของลูกทำให้ชีวิตเขาพ้นจากภัยเวรต่าง ๆ ได้ ต้องสอนให้ลูกเป็นคนให้ทานให้เป็นผลของการทำทานให้เป็นการทำให้ลูกมีปัญญาในการดำรงชีวิต มีความสามารถในการหาทรัพย์สินมาใช้ได้โดยความสามารถของเขาเอง เพราะการที่เขาเริ่มการทำทานเป็นตัวเองจะมีปัญญาในการเอาตัวรอดในสังคมได้ ยิ่งถ้าได้สอนให้ลูกปฏิบัติธรรมแบบเดียวกับที่เราปฏิบัติ เพื่อให้เขามีความสุขจากตัวเขาเอง ยิ่งทำให้เขาเอาตัวรอดได้ในสังคมยุคนี้ วันหนึ่งที่พ่อแม่ต้องตายจากเขาไป จะได้มีธรรมะเป็นที่พึ่ง

จำเรื่องราวของตัวเองได้ว่าวันหนึ่งที่หอบลูกออกจากบ้านสามี กลับมาร้องไห้ติดกันทุกวันเป็นเวลาหลายเดือนแถมตอนนอนยังต้องฝันร้ายติดกันทุกวันจิตใจเกิดสภาวะสังสารทุกข์มาก กลัวลูกไม่มีความสุขจากการไม่มีพ่อ เห็นหน้าลูกตอนนอนหลับมีแต่ร้องไห้เจ็บปวดแทบจะขาดใจทนไม่ได้กับความทุกข์ที่เจอ พอขยับปฏิบัติธรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะทรมาน ปฏิบัติธรรมจนกระทั่งจิตใจมีความสุขได้จากตัวเอง เข้าใจธรรมะ คิดได้ว่าความสุขที่แท้จริงไม่ได้เกิดจากพ่อแม่รักเรามากหรือพ่อแม่ต้องอยู่กับเรา ได้เห็นชีวิตของลูกค้าแต่ละคนที่มาดูดวงบางคนมีพ่อแม่ครอบครัวย่อเยียนมาก ทำไมพวกเขาก็ยังพบความทุกข์อยู่เลย **ความสุขที่แท้จริงต้องเกิดจากการมีธรรมะ เป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ใช่พ่อแม่รักเรา ไม่ใช่สามีรักเรา ไม่ใช่เพื่อนรักเรา** ตอนนั้นจิตใจเกิดการวางพ่อของลูกลงได้ไม่เคยเรียกร้องให้เขามาดูแลลูกเลย

พอลูกอยู่กับเราได้ศึกษาเรื่องศีล ได้ทำบุญ ฟังธรรมตลอด มันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในชีวิตสำหรับการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะการเกิดมาเป็นมนุษย์พบพุทธศาสนาได้ฟังธรรมจากพระอรหันต์เป็นสิ่งที่ล้ำค่าที่สุด ไม่จำเป็นต้องมีพ่อที่รักเขาก็ได้ ยิ่งถ้าต้องอยู่กับพ่อที่มีความขัดแย้งทางศาสนายิ่งไปกว่านั้นเลย หลังจากนั้นใจเลยรู้อย่างนี้แหละ และมีอยู่ครั้งหนึ่งเคยทำงานเลิกดึก ตลอดลูกถามว่าแม่ครับทำไมต้องทำงานดึก ๆ ด้วย ไม่มีเวลาเล่นกับเขาเลย ฟังก็อึ้งไปนิดหนึ่งหลังจากนั้นเริ่มปรับตัวเองให้ไม่ทำงานดึกแต่มีอยู่วันหนึ่งมีพี่คนหนึ่งเขาต้องการดูดวงด่วนเลยมีเหตุให้ทำงาน ตอนเย็นลูกชายเกิดการไม่เข้าใจถามพี่เขาไปว่า คุณน่าจะไม่ต้องมาดูดวงตอนเย็นด้วย พี่เขาบอกว่ามีเรื่องด่วนต้องปรึกษาแม่หนูครับ ลูกชายบอกวันหลังก็ได้มันดึกแล้วแม่ผมต้องเลิกงานแล้ว พี่เขาฟังอึ้ง ๆ ไปนิดหนึ่งเหมือนกัน หลังจากนั้นไม่เคยรับลูกค้ากลางคืนอีกเลยคะ นอกจากเขาไปอยู่กับคุณยายตอนปิดเทอม

หลังจากเล่าเรื่องราวสองเรื่องนี้ให้พี่เขาไป จิตใจเขาเข้าใจว่าต้องจัดการชีวิตของตัวเองยังไง จิตใจพี่ผู้ชายคนนี้ค่อนข้างมีบุญเก่าทางธรรมค่อนข้างมากมีจิตใจที่เคยปรารถนาความหลุดพ้นมาก่อน พอได้มาฟังธรรมที่ถูกทางบุญเก่าบวกการปฏิบัติในปัจจุบันทำให้เกิดปัญหาเห็นสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่กำลังเบียดเบียนชีวิตสัตว์อื่น ไม่ได้เป็นการดีเลยและเป็นอุปสรรคในการจะปฏิบัติธรรมต่อไปให้ก้าวหน้า จึงเกิดปัญหาที่จะเปลี่ยนอาชีพขึ้นมา แต่ธรรมชาติของการเป็นมนุษย์คือกลัวการเปลี่ยนแปลง เลยเกิดความสับสนขึ้นมาว่าอาชีพใหม่จะหาเงินได้แบบเก่าหรือเปล่า จะมีเงินให้ลูกได้แค่ไหนนั่นเอง

ธรรมชาติของกรรมมักจะผลักดันให้เราทำกรรมซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่อง เมื่อกำลังของบุญใหญ่พอจะเกิดปัญญารู้ให้เห็นว่าสิ่งที่ทำอยู่เป็นบาป พอทำบาปซ้ำ ๆ กันย่อมเกิดความเร่าร้อนเป็นธรรมดา เมื่อถึงเวลาจะผลัดกันให้เกิดการเริ่มต้นอาชีพใหม่เอง

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแคะแกระกรรมกับหมอฟีร์"
ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรม
ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์
ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

สำหรับฉบับนี้ ของดก่อนนะจะพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอฟีร์ในรายการ
ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอฟีร์ได้ที่
mor-pee@hotmail.com

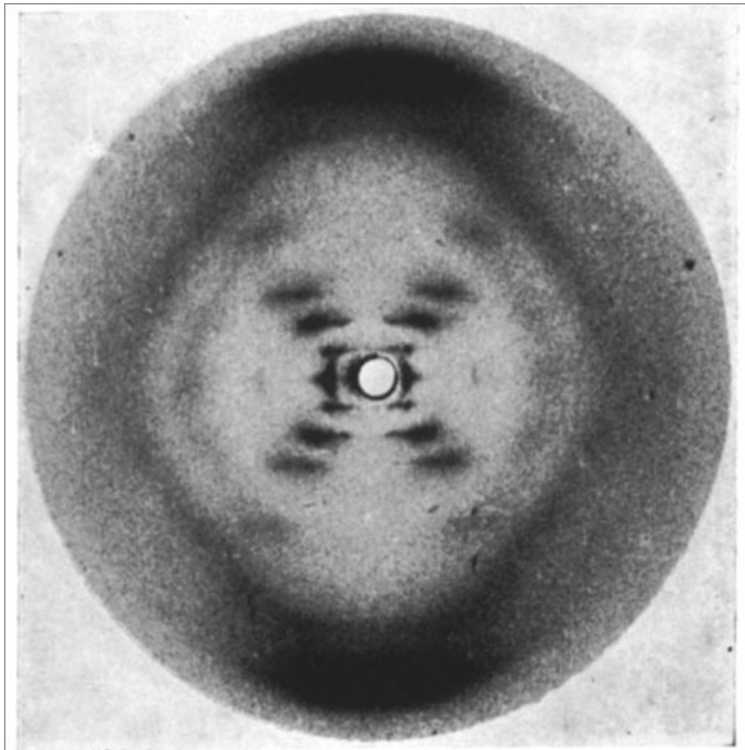
๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔
๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑
ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ
กรุงเทพมหานคร

ยารักษาใจ

ตอน Photo 51 วงกลมหลังโลก

โดย วิลาสินี

พักนี้มีคนบ่นน้อยเนื้อต่ำใจในการทำงานที่ทุ่มเทแต่ไม่ประสบความสำเร็จ
ไม่มีคนเห็น ไม่มีคนชื่นชม ฉันได้ยินเสียงบ่นอยู่เป็นระยะๆ ลอยข้ามกองงานที่ท่วมท้นเข้ามา
ในเวลาที่คุณคนยินดีที่จะบ่น แต่ไม่มีเวลาที่จะรับฟัง เขาอาจจะได้มีสักช่วงเวลาหนึ่ง
ที่ได้มานั่งพักและอ่านเรื่องราวต่อไปนี่แทนคำปลอบใจของฉันบ้าง
ไม่ใช่เรื่องของฉันหรอก แต่เป็นเรื่องของผู้หญิงคนหนึ่ง que ถ่ายรูปวงกลมหลังโลกขึ้นมาใบหนึ่ง



โรซาลิน แฟรงคลิน (Rosalind Franklin) ถ่ายรูปใบนี้ขึ้นเมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม พ.ศ. 2495
เป็นภาพฉายน้ำยาฉายแสงเอ็กซ์เรย์ของดีเอ็นเอในนิวเคลียสที่เธอทุ่มเทเวลาเกือบทั้งชีวิต
(ต้องเรียกว่าเกือบทั้งชีวิตเพราะหลังจากนั้นเพียงห้าปี เธอก็เสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งรังไข่
จากการใช้ชีวิตทำงานที่คลุกคลีอยู่กับรังสีในห้องมืด)
ภาพนี้ถูกนำมาวางหลังอาหารมื้อว่างเพื่อต้อนรับแขกผู้มาเยือนสามคน ที่ถึงกับทิ้งวาทะที่เธอรูปถ่ายชั้นเยี่ยม
“the most beautiful X-ray photographs of any substance ever taken”

โรซาลินดยังรับคำชมและหันไปทำงานต่อ โดยไม่มีโอกาสได้ทราบว่า สี่ปีหลังจากที่เธอเสียชีวิต รูปนี้จะถูกนำไปวางข้างหลังโลก เป็นหลักฐานรองรับทฤษฎีใหม่ที่ถูกล่าช้าไปอย่างไม่รู้จบ

ผู้มาเยือนสามคนนั้นคือ James Watson, Francis Crick และ Maurice Wilkins เจ้าของรางวัลโนเบลและถูกจารึกชื่อไว้ตลอดกาลว่าเป็นผู้ค้นพบโครงสร้างของดีเอ็นเอ ว่าเป็นแบบบันไดวน (double helix) ทฤษฎีนี้ถูกนำมาใช้ในหลากหลายสาขา รวมทั้งในทางการแพทย์เพื่อประดิษฐ์คิดค้นยาที่ออกฤทธิ์จำเพาะเจาะจงระดับโมเลกุล หลายคนที่เคยเห็นโมเดลของดับเบิลเฮลิคซ์อันเลื่องชื่ออาจคุ้นเคยกับชื่อวัตสันและคริก (Watson & Crick) แต่ต้องส่ายหน้าเมื่อมีใครถามหาสตรีผู้อยู่เบื้องหลังที่ชื่อว่าโรซาลิน

ท่ามกลางเสียงร่ำไห้ของคนที่ไม่ได้รับความยุติธรรมในการตัดสินรางวัลทั้งหลาย เบรนน้า คนใกล้ชิดของโรซาลินกล่าวเอาไว้ว่า

“Franklin did not have her eyes on the prize.
Nor did she worry about having been outrun in the race.” –
“She was cheated of the only thing she really wanted:
the chance to complete her work. The lost prize was life.”

ในเบื้องหน้าที่เรากำลังเผชิญอยู่กับโลกที่เราคิดว่าโหดร้าย ข้างหลังโลกใบนี้
ยังจารึกเรื่องราวของบุคคลที่ยินยอมพร้อมใจจะสร้างผลงานล้ำค่า และถูกโลกลืมไปในที่สุด...

.....

ภาษิตจันทหนึ่งกล่าวไว้ว่า
เมื่อวิ่งตามไม่ทันคนข้างหน้า
ก็ให้หันกลับมามองข้างหลังบ้าง

พอจะมีกำลังใจขึ้นมั๊ยคะ :)

ธนาการความสุข

มองโลกในแง่ร้าย หรือมองตามความเป็นจริง (ตอนที่ ๑)

โดย aston27

ผมเคยได้ยินใครบางคนบอกว่า .. พวกปฏิบัติธรรมมักจะมองโลกในแง่ร้าย
อะอะอะไร ก็พูดแต่เรื่องทุกข์ๆ พระพุทธเจ้าสอนให้ศึกษาแต่ทุกข์

ขนาดจะให้ปฏิบัติ ก็ยังบอกให้ "รู้ทุกข์" จะรู้ไปทำไมน้อ
ในเมื่อชีวิตมันมีทั้งสุขและทุกข์ เรารู้แต่สุขไม่ดีเหรอ

ถ้าบังเอิญ คุณผู้อ่านก็เป็นคนหนึ่งที่เคยสงสัยแบบนั้น ก็อย่าแปลกใจ
คุณไม่ได้ผิดปกติแต่อย่างใด เพราะผมก็เคย ๕๕๕๕๕

ไอ้เรื่องแบบนี้ มันมีคำแนะนำอยู่สองทาง
หนึ่งคือรู้ทันความสงสัยไปก่อน
สอง.. อันนี้จำเป็นต้องใคร่ครวญให้เกิดประโยชน์ ก็คิดพินิจเอาได้

อันที่จริง.. การมองโลกในแง่ร้าย กับมองตามความจริง มันต่างกันนะ

ใครที่คิดว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนให้วนวายอยู่แต่กับความทุกข์
อันนั้นแปลว่ายังไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้

เพราะคำว่า "ทุกข์" ในอริยสัจ ๔ ที่เราเรียนกันมาตั้งแต่เด็ก
ไม่ได้หมายถึง "สภาวะที่ไม่มีความสุข" หรือ "ทุกข์เวทนา" อย่างที่เราเข้าใจ

ครูบาอาจารย์ผม ท่านเคยแจกแจงให้ฟังว่าในพระไตรปิฎกนั้น..
"ทุกข์" ในอริยสัจ ๔ หมายถึง กายและใจ นี่แหละ

อ้างอิงวิชาการหน่อยนึง เผื่อคุณไปได้ยินที่ไหนจะได้เข้าใจ
กายและใจ จำแนกออกมาเป็น กาย หรือ "รูป" ๑ ส่วน ใจ อีก ๔ ส่วน ดังนี้

๑. ความรู้สึก แยกเรียกว่า เวทนา
๒. ความจำ แยกเรียกว่า สัญญา
๓. ความคิดปรุงแต่ง แยกเรียกว่า สังขาร
๔. ตัวที่ทำหน้าที่รับรู้ต่างๆ แยกเรียกว่า วิญญาณ

เมื่อรวม ๔ ข้อ นี้กับ รูปกาย ก็จะได้ชั้น ๕ องค์ประกอบ ๕ อย่างของความเป็นชีวิต มีตัวตน

ถามว่า.. แล้วเราจะต้องใส่ใจทำไมยะ คุณแอสตัน?

ตอบว่า.. ไม่ต้องใส่ใจว่ามันแยกยังไง เรียกว่าอะไรบ้างก็ได้ครับ ผมให้ข้อมูลเผื่อๆไว้

แต่คงจะไม่เถียง ถ้าผมจะบอกว่า "ทุกข์" แบบที่เราเข้าใจกันปกติ
มันก็ไม่มีตัวไหนที่เกินออกไปจาก กาย และ ใจ ที่แจกแจงมาเลย

พูดภาษาเด็ก ป.๔ (จะได้ไม่แพ้เด็กช่อง ๓)

เวลาคนเรามีทุกข์หรือสุขใจ มันก็เกิดกับ "กายและใจ" ของเรานี้แหละ ถูกไหม

หรือใครมีทุกข์ แล้วทุกข์มันเกิดบริเวณเสาไฟฟ้าหน้าบ้าน วานบอกด้วย ^^

ฉะนั้น.. ถ้าจะศึกษา จะเข้าใจเรื่องทุกข์ จะไปดูอะไรที่ไหนล่ะ นอกจากกายใจของตัวเอง

ถึงตรงนี้.. อาจจะมีคำถามว่า.. คุณแอสตัน อธิ์ฉันว่า อธิ์ฉันรู้จักกายใจของอธิ์ฉันดีนะ
อยู่กับมันมายี่สิบ สามสิบ สี่สิบปีแล้วเนี่ย เห็นมันมาทุกวัน ยังไม่พออีกหรือ?

ตอบ... อย่าเอาระยะเวลามาตัดสินว่า "เข้าใจ"

เพราะส่วนมาก คนในโลกนี้ "รู้จัก" กาย ใจ ตัวเอง แต่ไม่ค่อย "เข้าใจ" หรือครับ

ถามต่อแทนให้อะ.. ไม่เข้าใจว่าอะไร คุณแอสตัน?

ตอบว่า.. ผมใช้คำว่า ไม่เข้าใจความจริงหรือ สำคัญผิด ในเรื่องกายใจ

สำคัญผิดว่าอะไร.. สำคัญผิดว่าสิ่งเหล่านี้ เทียงทนคงที่ สิ่งเหล่านี้แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง สิ่งเหล่านี้อยู่ใน
อาณาจักรบังคับบัญชาของเรา

ไอ้ตัวสุดท้ายนี้สำคัญ อย่างยิ่งครับ ไอ้ "เรา" เนี่ย

แต่อันนั้นเอาไว้ก่อน.. ผมแค่จะแจกแจงให้เห็นว่า ทำไมพระท่านถึงให้เรา "รู้ทุกข์"
เพราะต้นตอของปัญหา ความมีทุกข์เวทนา กลุ้มใจ เสียใจ ปวดใจ เครียด เศร้าหมองทั้งหลาย
มันเริ่มมาจาก "ตัวเรา ตัวกู ตัวฉัน" นี่แหละ

จริงหรือไม่จริง.. ไว้ตอนหน้า มาว่ากันต่อนะครับ

ขอไปทำงานก่อนครับ

สุขสันต์วันทำงานนะ .. เย้.. เรายังมีงานทำ



นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

ช่วยข้าช่วยซาก

โดย ชีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

พรรณบุปผชาติ เป็นแม่ค้าขายอาหารอยู่เพิงริมถนนย่านชานเมือง แยกเพิงไปเปลี่ยนชื่อมาจากคำแนะนำของ หมอดู ที่บอกว่าชื่อเก่าคือทองสุกนั้นไม่เป็นมงคลต่อชีวิต เพราะคำว่า "สุก" คือ การถูกต้มจนสุก เป็นชื่อร้อน ทองสุกจึงเปลี่ยนชื่อเป็น "พรรณบุปผชาติ" ชื่อที่หมอดูบอกว่า ผูกดวงแล้ว อักษรต่างๆมีความเชื่อมโยงกับ ดวงดาวที่ให้คุณแก่ดวงแก่ทั้งสิ้น และแกจะต้องร่ำรวย แต่กว่าจะได้ชื่อนี้ แกก็เสียเงินค่าเช่านิวชาหมอดูไป แล้ว ๙๙๙ บาท ทั้งๆที่ปะราคาไว้หน้าร้านแค่ ๓๙ บาทเท่านั้น

แกไม่เห็นจะโชคดีย่างที่หมอดูบอก หลังเปลี่ยนชื่อ พรรณบุปผชาติก็ช่วยเช่นชื่อใหม่ ด้วยการถูกสาวทำงาน บัญชีคนหนึ่งที่มาจากงานแต่งงานเพื่อน เพราะเซรัที่อายุสามสิบแล้วยังหาแฟนกับเขาไม่ได้ ขับรถ ด้วยความมีเมตตา แยกแยะอาหารของแกตอนตีสี่ เวลาที่แกเตรียมจะเปิดร้าน แม่แกจะไม่บาดเจ็บ แต่สิ่งของ ทุกอย่างเสียหาย เว้นแต่ซึ่งหนึ่งชนมกับตู้โชว์กับข้าวกระจากเท่านั้นที่ไม่เป็นอะไรเลย

ถึงจะได้ค่าชดเชยก็ไม่คุ้มกับโอกาสที่เสียไปหลายวัน สาวทำงานไม่ได้ร่ำรวยอย่างที่แกคิด แต่งตัวดี มีรถขับ แต่ไม่มีเงินเก็บเลย รถก็ยังผ่อนเขา จะไปเอาอะไรชดใช้มากมาย ถือว่าฟาดเคราะห์ให้ไปก็แล้วกัน นึกถึงความ ซวยไปเช็ดตู้โชว์กับข้าวไป ตู้ใบนี้อยู่กับเธอมาสิบปีแล้ว ตั้งแต่ลูกชายยังเล็กๆ

พอนึกถึงลูกชายวัยสิบขวบของแก ก็เศร้าอีก วันๆ เอาแต่ถูเงิน ไปนั่งร้านเกมงานการไม่ทำ หนีเรียนตั้งแต่ ม.ต้น ซุกอยู่แต่ร้านเกมออนไลน์ซึ่งแกไม่ค่อยจะรู้จักนัก พอเงินหมดก็กลับมาบ้านเพื่อขอเงิน

ตู้กับข้าวมีรอยบุบยุบหนึ่ง และกระจกร้าว บิ่นไปหน่อยๆ รอยนี้เองที่สามีชีเมามาของเธอละวาดทุบตีแก แล้วขว้างปาสิ่งของไปโดนเข้า สามีแกหนีไปมีเมียใหม่แล้ว ไม่เคยสนใจมาส่งเสียเลี้ยงดูแกและลูก

ก่อนหน้านี้ ป้าพรรณบุปผชาติหรือป้าทองสุก มีลูกจ้างต่างด้าวสองคนที่แกแอบจ้างไว้ เพราะค่าแรงถูกแถม ขยันกว่าแรงงานไทยที่แกเคยจ้าง แบบที่มาทำงานตั้งแต่ตีสาม ก่อนเธอเปิดร้านถึงหนึ่งชั่วโมง เพราะกลัว นายจ้างไม่จ้าง ไม่เคยบ่น ใช้อะไรก็ทำ และไม่เคยมองเงินแกเลย แกคิดว่าแกมีวาสนาที่มีลูกจ้างดี แต่ที่ไหน ได้ ไม่นานก็ถูกคนที่อ้างตัวเป็นเจ้าหน้าที่แรงงานปรับเป็นเงิน 20,000 บาท พอเช็คกับกระทรวงแรงงานแล้ว กระทรวงยืนยันว่าไม่ได้ส่งเจ้าหน้าที่ไป และสรุปว่าแกน่าจะถูกลอกจากพวกแก๊งค์มิจฉาชีพ

ทำไมหนอ ชีวิตแกจึงเจอแต่เรื่องชวๆ นี่กว่าจะได้ลูกจ้างดีไว้ใช้สอย ก็พลันต้องเลิกจ้างเพราะเกรงกลัวกฎหมายบ้านเมือง คนต่างด้าวสองคนนั้นก็สาบสูญ เพราะจริงๆ ทั้งสองเป็นคนไทยพลัดถิ่น อยู่ในหมู่บ้านไทยใกล้ชายแดนที่ถูกขีดเส้นแบ่งเขตแดนว่าอยู่ในเขตพม่า ทั้งสองคนเป็นคนหนักเอาเบาสู้ ไม่เที่ยวเตร่ เสเพล และพูดไทยได้ชัดเจนนเหมือนคนไทย ทั้งสองอาจจะช่วยก๊วเธอ เพราะคนพวกนี้ ทางฝั่งพม่าก็จับดันไล่ให้ข้ามแดน เพราะบอกว่าไม่ใช่พม่า พอมาฝั่งไทย ก็ถูกผลักไล่ว่าเป็นคนพม่า โชคชะตาช่างกลั่นแกล้งคนดีๆ ขยันทำงาน คิดแล้วน้ำตาจะไหลให้ได้

เช็ดตัวกับข้าวเสร็จก็นั่งลง มีคนเข้ามาสั่งอาหาร คนๆ นั้นพาลูกสาววัยน่ารักมาด้วยหนึ่งคน แกคิดถึงลูกสาว แกขึ้นมาจับใจ เพราะตอนนี้หนีตามผู้ชายไปเสียแล้ว อุตส่าห์คิดหวังจะพึ่งลูกสาวในยามชรา ที่แกเลี้ยงดูและสนับสนุนอย่างดี ไม่ให้ช่วยงานที่ร้าน เพื่อให้ลูกสาวได้เรียนหนังสือสร้างอนาคตอย่างเต็มที่ แต่ความหวังสิ้นสุด ลูกสาวที่เธอคิดว่าตั้งใจไปโรงเรียนทุกวัน เสาร์อาทิตย์ก็ไปเที่ยวกับเพื่อนนั้น ไม่เคยถึงโรงเรียน กลับไปขลุกอยู่บ้านผู้ชายที่ไม่ได้ดูดีมีอนาคตอะไรเลย จนพลัดพลั้งท้องและหนีตามผู้ชายไป ไม่คิดถึงหัวอกแม่

ตักกับข้าวไปส่งให้ลูกค้าเสร็จ ก็กลับมานั่งเศร้า ถอนหายใจยาว คิดท้อแท้ในชีวิต

.....

หลวงตาแก่ๆ รูปหนึ่งเดินมาจากไหนไม่รู้ แกคิดว่าโอกาสดีแท้ๆ มีหลวงตาน่าศรัทธาเลื่อมใสมาให้ถวายภัตตาหารถึงร้าน หวังว่าหลวงตาอาจให้ลางเป็นเลขเด็ดห่วยๆ ที่จะทำให้แกรวยๆ จึงกล่าวนิมนต์ว่า

“หลวงตาเจ้าคะ หลวงตารีบไปไหนหรือเปล่า อีฉันอยากจะนิมนต์หลวงตามารับถวายภัตตาหารสักมื้อคะ นิมนต์ค่ะ”

หลวงตาได้รับนิมนต์ แล้วเดินเข้ามาที่ร้าน ได้ถามทราบว่ ท่านกำลังจะเดินทางไปโรงพยาบาลในตอนบ่าย ตามคำนิมนต์เชิญของลูกศิษย์ ที่เห็นว่าท่านมีโรคของคนชรารุมเร้าอยู่หลายโรค

แกจัดการถวายอาหารที่ดีที่สุดของร้าน มีข้าวขาหมูติดมันขาวที่หลายๆ คนชอบกัน น้ำอ๊อดลม และขนมหวาน เช่นพวกทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง

หลวงตาฉันแต่น้อยไม่ขัดศรัทธา แม้ว่าตัวหลวงตาจะมีโรครุมเร้าจนต้องมาโรงพยาบาล ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะอาหารหวานมันที่ญาติโยมนิยมใส่ถวายพระ อาหารเหล่านี้ทำลายสุขภาพโดยไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์

ดูเหมือนอานิสส่งผลบุญที่ได้ถวายภัตตาหารจะส่งผลทันตาเห็น คณะทัศนศึกษาจากต่างจังหวัดหนึ่งคันรถ บัส จำนวนห้าสิบกว่าคน ไม่รู้มาจากไหน ทราบภายหลังว่าหลงทางกันมา เลยมาจอดรถส่งข้าวที่เพิ่งพักขาย อาหารของเธอกิน โต๊ะเต็มทุกตัว ทำให้เธอตกบริการแทบจะไม่ทัน จนลืมหลวงตาที่เธอนิมนต์มาถวาย ภัตตาหารเสียสนิท

โชคดีเป็นของแก ตอนนี้ในช่วงก่อนเที่ยงที่โรงงานใกล้ๆจะหยุดพัก วันนี้แกคงมีกำไรจากการขายอาหารได้ มากเป็นพิเศษ หลวงตาต้องไปแล้ว ในเวลาที่แกกำลังง่วนอยู่กับการดูแลลูกค้าในร้าน จนไม่สนใจที่จะรับพร พระตามประเพณีปฏิบัติ และขอเลขเด็ดจากหลวงตาตามที่ตั้งใจเอาไว้แต่แรก หลวงตาเดินไปบอกลา แล้ว ยื่นกระดาษให้แผ่นหนึ่ง บอกว่า

“ถ้าว่างก็อ่านมนนะโยม อาจจะช่วยเรื่องที่โยมสงสัยได้” หลวงตาพูดด้วยน้ำเสียงเมตตาาก่อนออกจากร้านไป

.....

แกขายอาหารอย่างมีความสุข เพราะหลังจากที่คณะทัศนศึกษาจากไป โรงงานใกล้เคียงร้านแกก็ได้เวลาพัก เที่ยง แกก็ขายอาหารให้บรรดาคนงานอีกรอบจนปาย โรงงานข้างานแกจึงได้นั่งพัก จัดการนับเงินรายได้ จากการขายในวันนี้ นึกศรัทธาหลวงตา ร้อยวันนานปี ไม่เคยขายดีจนของไม่พอขายขนาดนี้ ทุกอย่างหมด เกลี้ยง เหลือเพียงน้ำแกงและน้ำกับข้าวกันเถาอาหาร

วันนี้แกได้กินอาหารเป็นข้าวสวยกันหม้อ ลงไปคลุกกับน้ำของผัดกระเพรากันเถาที่เหลืออยู่อย่างมีความสุข ราวเสริมด้วยน้ำพะแนงหมูที่เหลือติดกันเถาติดนิดหน่อย กินเสร็จจึงมานับเงิน แล้วแกก็อุทานขึ้นด้วยเสียงอัน ดังลั่นร้านว่า

“ทำไม ภูซวยอย่างนี้วะ ได้แบ่งค์พันปลอมมาใบหนึ่ง” จากนั้น คำสบถอย่างหยาบคายก็พรั่งพรูออกมา จากปากแกอีกเป็นชุดด้วยความเจ็บใจ หลังจากหัวเสียอยู่พักหนึ่ง แกก็นั่งลง ปากยังถามตัวเองว่า “ทำไมภู ซวยอย่างนี้วะ” แล้วคลีกระดาษออกอ่านข้อความที่หลวงตาเขียนให้ หลวงตาเขียนข้อความสั้นๆแค่สองบรรทัด

ดูกระจกใบนี้ โยมได้มายังไง
ซึ่งหนึ่งอาหารใบนี้ โยมได้มาจากที่ไหน

ข้อความแค่สองบรรทัด ตอบคำถามในใจแกได้ทันที

ยี่สิบกว่าปีที่แล้ว แกหนีออกจากบ้านป่าและลุงที่ทุบตีเธอสารพัดด้วยความเจ็บใจ ลุงและป้ารับแกลไปอุปการะ หลังจากพ่อแม่ของแกตายในอุบัติเหตุ เลี้ยงดูแกลเหมือนคนใช้ ก่อนออกมาจากบ้านขโมยเงินมาด้วยจำนวนหนึ่ง เงินนั้นเป็นเงินที่ลุงและป้าตั้งใจจะเอาไปทำบุญกุศลใส่ซองไว้เรียบร้อย แกลเอาเงินก้อนนั้นมาทำทุนค้าขายที่ซานเมืองกรุงเทพ จนพบกับสามี และอยู่กินกันมาจนเลิกกันไป คงเป็นเพราะเงินนี้เป็นเงินที่ลุงป้าจบบริษฐานทำบุญในพระพุทธศาสนา จึงมีอาถรรพ์แรงนัก ดึงดูดความช่วยเหลือมาหาแกลอย่างไม่หยุดไม่หย่อน

คิดถึงลุงกับป้า ที่ถึงจะร้ายอย่างไร ก็ถือว่ามีบุญคุณ จะไปหา ก็ทราบแต่ว่า เสียชีวิตไปแล้ว

ส่วนซึ่งขนาดกลางไปนั้น แกฉ้อโกงมาจากยายขายขนมข้างบ้านเช่าของแกล เมื่อตอนมาอยู่กรุงเทพฯ ใหม่ ๆ เพราะเห็นว่าเป็นของรุ่นเก่า อลูมิเนียมมีความหนาคงทน ยายคนนั้นเลิกขายขนมและจ้างวานแกลให้เอาไปถวายโรงครัวของวัดให้ที แกรับปากและรับเงินค่าจ้างมา ก่อนที่จะเอาซึ่งชุดนั้นไปซ่อน หลังจากนั้น เมื่อยายทราบว่ซึ่งไม่ถึงโรงครัวของวัด จึงมาทวงถามแกล แกลก็บ่ายความผิดไปให้เด็กวัดคนหนึ่งว่าขายโมยไปขาย จนเป็นเรื่องเป็นราว แต่ยายใจดีไม่เอาเรื่องราวต่อ บอกว่าให้แล้วๆไปเถอะ ของหายไปแล้วก็หายไป

พอย้ายบ้านเช่า แกลก็ใช้ซึ่งชุดนั้นประกอบอาชีพด้วยความภูมิใจ คิดเข้าข้างตัวเองว่าวัดแต่ละวัดรวยๆทั้งนั้น จะเอาไปทำไมกัน สู้แกลเอามาหนึ่งขนมขายเลี้ยงชีพไม่ได้ ไม่นานแกลก็ต้องถูกชายคนแรกกับสามี นี่เองต้นเหตุที่ดึงดูดความช่วยเหลือมาหาแกทั้งชีวิต การเปลี่ยนชื่ออีกร้อยครั้งก็ไม่น่าจะทำให้อะไรดีขึ้น

วันนี้แกลรู้สึกสมน้ำหน้าตัวเอง และคิดว่ากฎแห่งกรรมได้ลงโทษแกลอย่างยุติธรรมที่สุด และทันตาเห็นในชาตินี้ด้วย แกลนึกถึงคำพูดของนักจัดรายการวิทยุธรรมะช่องหนึ่ง ที่แกฟังมาไม่นานนี้

“เวลาใจเราดำเพราะทำชั่ว มันก็จะดึงดูดคนดำทราวมเข้ามาในชีวิต ทำให้เราได้รับความทุกข์เหมือนคลื่นในใจ ปรับจนเข้าไปพบกับความชั่วในใจของคนที่มีความชั่วเสมอกัน คนชั่วไว้ศีลธรรมจึงพบรักกับคนชั่วไว้ศีลธรรม พออยู่ด้วยกันก็ดึงดูดดวงวิญญาณที่ไม่ดีมาเป็นลูก ความชั่วจะดึงดูดเรื่องชั่วเข้ามาในชีวิต ทำให้ชีวิตตกต่ำลงเรื่อย”

๓๓๓ คณะทำงาน

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

Head: เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้

Head: ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนกริต

คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

Head: ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ รูปชวนคิด

Head: รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

Head: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

Head: พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

Head: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

Head: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบูรณ์ศักดิ์ ใจภักดี

คอลัมน์ พาเที่ยว เอื้อยธรรม

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

คอลัมน์ แง่คิดจากหนังสือ

Head: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรภุศโสภณ

คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์
อนุสรณ์ตรีโสภา
ศิราภรณ์ อภิรัฐ
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
เมธี ตั้งตรงจิตร
สมกมล ประภาสโกศลกุล
วรรณรัตน์ พระรักษา
จิรณัทย์วิมุตติสุข
พัฒนเดช กอวัฒนา
ชโนภา อมรเวชรัตน์
ตรัง สุวรรณศิลป์
เบญจพร บุญชยาอนันต์
สุนิสา ปัญจมะวัต
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี
บุรินทร์ เจริญผล
คัมภีร์ คงวัน
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค
อานันต์พร จินดา
วรสิริ จันทร์กระจ่าง
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

Head: บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

Head: ชัญญา พันธจารุณี
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

Head: กวิน จัตรานนท์

ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพนผล
อลิสา จัตรานนท์
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ
กนกเรขา กฤษฏารักษ์
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก